

FSH III.8 Kurplan Woche 3+4

Bravo, daß Du es bis hierher so gut geschafft hast!!!

Dein Körper wird Dir Deine Ausdauer und Disziplin danken und mit neuer Frische und Energie reagieren.

Hier findest Du alles im Überblick zur Intensitätsstufe ORANGE, die einzelnen Anwendungskapitel geben tiefer Auskunft und Einblicke. Zudem gibt es noch die Zusatz Anwendungen, wenn Du ein konkretes Thema vertiefter bearbeiten möchtest.

Weiter so, Du machst das wunderbar!! :o)

- **Morgens nüchtern**

- 1 EL **Flohsamenschalen** einnehmen, entweder in ein Glas Wasser einstreuen, umrühren, sofort zügig trinken (Achtung: verdickt sehr schnell, rasch trinken!)

ODER

Flohsamenschalen in Kapseln füllen (Größe 00) und 10-15 Kapseln mit einem Glas Wasser trinken. So kriegt man sie leichter runter :o)

Nach der Einnahme 30 Min. warten, um wieder etwas zu sich zu nehmen.

DAZU (gleich anschließend)

2-4 Kapseln **Apfelpektin**.

ALTERNATIVE:

Möchtest Du kein Pektin nehmen, verwende bitte

- Zeolith oder
- eine Heilerde Deiner Wahl.

Nach der Einnahme von Flohsamenschalen + Pektin 30 Min. nichts essen oder trinken.

-> *Für guten Abtransport von Schlacken und zur Darmgesundheit.*

<i>BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Flohsamenschalen + Pektin</i>

- Einnahme **Biofilm-frei Öl**, das kann sein
1 - 2 EL Petroleum G 179

ALTERNATIVE:

2 EL Schwarzkümmelöl + 1 TL Rizinusöl

-> *Weicht Biofilm an und macht, daß Wirkstoffe tief eindringen und den Film ablösen.*

BITTE siehe Kapitel -> Biofilmentfernung

- 2-3x 1 Kapsel **Papayakerne**.

-> *Bestes Mittel gegen Würmer. Und ich denke, JEDER hat Würmer!?*

BITTE siehe Kapitel -> Papayakern Kapseln

- **Tagsüber, zum Essen**

- **Bitterkapseln + Oregano**

Dies ist auch eine spezielle Der Zweite Blick Entwicklung ;o)

Oreganoöl ist als zuverlässiges Reinigungsmittel für Darm und Blut seit langem bekannt. Wir packten sie in magensaftresistente Kapseln und haben festgestellt, daß die Wirkung erheblich gesteigert wird, wenn man gleichzeitig eine bittere Tinktur dazu einnimmt.

Bitte Verträglichkeit genau beobachten!

3x 10 Tr Bittere Tinktur + 1-3 Tr ätherisches Oregano Öl

Nimm eine Bittertinktur Deiner Wahl, meine persönlichen Favoriten sind:

**Löwenzahnwurzel ODER
Wermut Tinktur.**

Tropfe sie in magensaftresistente Kapseln und anschließend das Oreganoöl drauf. Kapsel gut verschließen und mit Wasser zum Essen einnehmen.

-> *Reinigt den Darm und das Blut, wirkt natürlich antibiotisch und antimykotisch.
Zuverlässige Mittel der Volksmedizin.*

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres + Bittertag

Zum Mittag und zum Abendessen:

4 und 6 "Viechfrei-Kapseln", ich verwende 00 Kapseln (zu gleichen Teilen gemischt)

Haritaki Pulver

Nelkenpulver

Wermutkraut pulverisiert

ODER

fertige Kapseln

Haritaki Kapseln

Nelken Kapseln

Wermut Kapseln

je 1-2 pro Gabe nehmen.

Die fertigen Kapseln sind deutlich teurer, man erspart sich aber das selbst Einkapseln, wenn man das nicht machen mag.

SPARTIPP: Kräuter und Gewürze kaufen und selbst in Kapseln packen. Nach Möglichkeit Bio Qualität wählen.

-> Transportiert wunderbar ab, reinigt zuverlässig den Darm und somit gibt es weniger Angriffsfläche für Parasitenbesiedelung.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Papayakerne + Viechfrei Kapseln

- **Grapefruitkern Extrakt** einnehmen

2x 1-3 TL unabhängig vom Essen,

wenn mans mag kann man diesen Extrakt auch höher dosieren.

-> Desinfizierende Wirkung in Darm und Blut, gut gegen Fehlbesiedlungen.

BITTE siehe Kapitel -> Grapefruitkern Extrakt

- **Chlorophyll Tropfen** (auf gute Qualität achten, je dunkler desto besser!)

1-3x 20 Tr auf ein Glas Wasser trinken

-> Mildes Chelat, bindet Schadstoffe auf sanfte Weise, reinigt den Darm (spürt man sogar im Mund!).

BITTE siehe Kapitel -> Chlorophyll Tropfen

- **Huminsäure**

ist ebenso wie Chlorophyll ein effektiver Schadstoffentferner.
Allerdings nicht der billigste!

Du kannst hier **fertiges Trinkmoor** kaufen, davon nimmst Du
2x 15ml

ODER

Du nimmst **Huminsäure in fertigen Kapseln** (Activomin aus der Apotheke)
2x 3-5 Kapseln am Tag.

Es gibt auch Tierpräparate, die wesentlich günstiger sind. Ich habe eines im Kilopack gekauft, leider fand ich dann heraus, daß da Aluminium beigefügt ist, das ich für die Einnahme nicht empfehle.

Also bitte drauf achten, daß es sich um ein **reines** Huminsäure Produkt handelt.

SPARTIPP: bist Du knapp bei Kasse, kannst Du die Huminsäure weglassen und statt dessen noch eine Ration mehr von den Chlorophyll Tropfen einnehmen.

-> Huminsäure ist ein sehr zuverlässiges Bindemittel, das vor allem Schwermetalle und vergiftende Stoffe auszuleiten vermag.

BITTE siehe Kapitel -> Huminsäure

- **Mittags und Abends**

- nach dem Essen **Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)** nehmen
wir empfehlen:

- 1 Pille **Immun Komplex** von Dr. Böhm

ODER

- Varuna Vital, **Camufit 10**,
4 - 8 Kapseln (erst mal mit weniger anfangen und Verträglichkeit austesten)

ODER

- **Orthomol Immun** (Pulver oder Kapseln)

-> zum Auffüllen der Mineral und Vitamin Depots

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Mikronährstoffe

- **Abends nach dem Essen**

- **Tausendgüldenkraut Tee:**

pro Tasse (250 ml) 1 TL Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser frisch aufgießen

-> Zum Unterstützen der Ausleitfunktionen im Körper durch Bitterkeit, zum Umstellen der Geschmacksnerven, vermindert Heißhunger und Verlangen nach Süßem.

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres

- **Einläufe:**

- **Po-Shot Nelken-Knoblauch Anwendung**, am Ende der 14 Tage eine Runde CTE

Po-Shot mit Nelken-Knoblauch Auszug:

3 EL ganze Bio Gewürznelken

5 geschälte Bio Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten in ein Schraubglas füllen

200 ml DMSO drübergießen.

Verschrauben und 2 Tage im Schrank dunkel stehen lassen, danach mit Metallsieb abgießen.

Gelagert wird der Nelken-Knoblauch Auszug am besten im Küchenschrank bei Zimmertemperatur.

So funktioniert der Shot:

250 ml Wasser in Einlaufkübel

1 EL Nelken-Knoblauch Auszug dazu.

Als Einlauf machen, dabei so lange drin behalten wies angenehm ist (von paar Sekunden zu 30 Min.).

-> Weicht verkrusteten Dreck im Dickdarm auf und hilft, ihn abzutransportieren

BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Po-Shots

Rest vom Tag:

- Diät: **kein Zucker, kein Mehl, keine Milchprodukte**

- > **Low-Carb oder ketogene Ernährung**

- täglich **Low-Carb Brot essen**, das bindet und bringt die Verdauung in Schwung

- täglich entweder **Wasserkefir** trinken - wenn Dir das schmeckt ;o)

oder rohes **Sauerkraut** (kleinschneiden, Salz und Kernöl drauf)
 oder **Gurkensalat** (am besten mit Zwiebeln) essen

- viel **Wasser** trinken oder
 ganz stark verdünnten Zitrusafts mit Wasser oder Sprudel
 (z.B. Bio Orangensaft 1:10 min. verdünnt)

Woche 3

Wochentag							
Flohsamenschalen (1 EL oder 10-15 Kaps) + Pektin (3-4)							
Biofilm-frei Öl (Petroleum od. Schwarzkümmel+Rhizinusöl)							
Bitterkapseln + Oreganoöl 3x zum Essen							
Haritaki+Nelke+Wermut Kapseln 2x zum Essen							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 3x 1 Kapsel							
Grapefruitkern Extrakt 2x 1-3 TL							
Huminsäure 2x 15 ml oder 2x 3-5 Kapseln							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
Po-Shot (250 ml Wasser+1 EL Nelken-Knoblach Auszug)							
Sport 30 Min. (radeln, spazieren, stretching, Yoga..)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Low-Carb Brot							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Woche 4

Wochentag							
Flohsamenschalen (1 EL oder 10-15 Kaps) + Pektin (3-4)							
Biofilm-frei Öl (Petroleum od. Schwarzkümmel+Rhizinusöl)							
Bitterkapseln + Oreganoöl 3x zum Essen							
Haritaki+Nelke+Wermut Kapseln 2x zum Essen							
Papayakern Kapseln (Firma Erasvital) 3x 1 Kapseln							
Grapefruitkern Extrakt 2x 1-3 TL							
Huminsäure 2x 15 ml oder 2x 3-5 Kapseln							
Chlorophyll 1-3x 20 Tr in Glas Wasser							
Mikronährstoffe							
Tausendgüldenkraut Tee 1 TL auf 250 ml							
CTE Tag nur 13,14							
Po-Shot (250 ml Wasser+1 EL Nelken-Knoblach Auszug)							
Sport 30 Min. (radeln, spazieren, stretching, Yoga..)							
Low-Carb/Keto Ernährung							
Low-Carb Brot							
Sauerkraut, Gurkensalat, Wasserkefir, Brottrunk							

Für Intensitätsstufe ORANGE folgt nun die Abschlußwoche.
Für Intensitätsstufe ROT gehts dann mit Woche 5+6 weiter.